

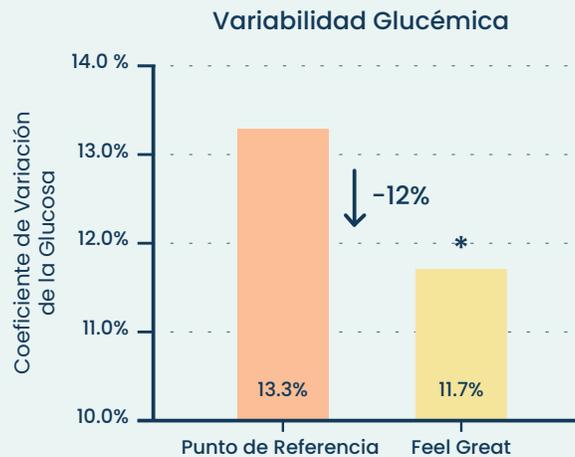
Feel Great,

un suplemento dietético y
programa de ayuno
intermitente, mejora la
variabilidad glucémica en
adultos



Resumen

En este estudio, utilizamos dispositivos de monitoreo continuo de glucosa (MCG) para medir los niveles de glucosa en tiempo real en participantes con y sin Feel Great, el programa dietético de Unicity que consiste en Unimate, Balance y ayuno intermitente 16:8. Feel Great redujo significativamente la variabilidad glucémica diaria en un 12% en relación con una dieta habitual. La variabilidad glucémica extrema puede afectar negativamente la salud metabólica, la función cardiovascular y la calidad de vida. Por lo tanto, Feel Great ofrece un enfoque conveniente y sencillo para mejorar la variabilidad glucémica y los resultados generales de salud metabólica.



Autores:

Tanner Beck y la Dra. Stephanie Kung
Investigación y Desarrollo, Unicity International, Provo, UT

Antecedentes

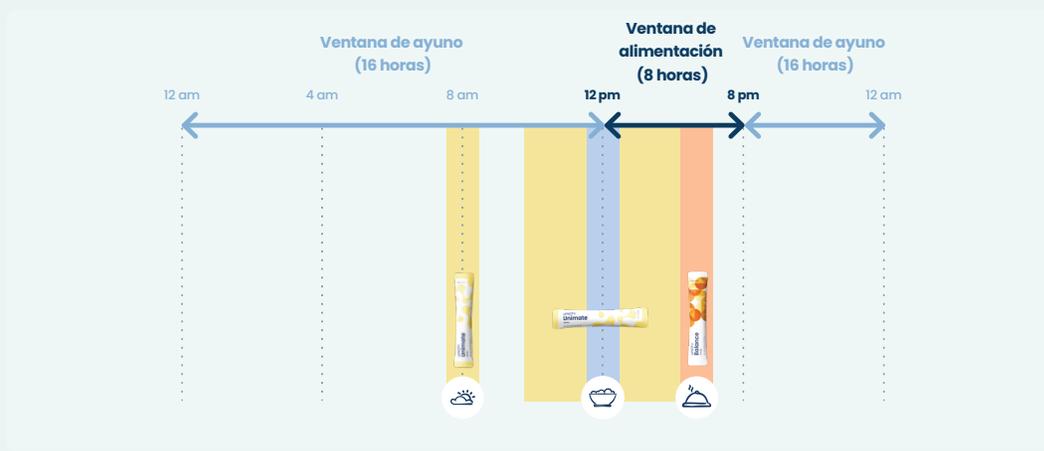
La prevalencia de los trastornos cardiometabólicos, caracterizados por la resistencia a la insulina y el mal control glucémico, es un problema de salud mundial. La variabilidad glucémica (VG) refleja la frecuencia y magnitud de las fluctuaciones de la glucosa durante un período de tiempo determinado. Si bien la VG es una parte natural de la respuesta de la glucosa a la ingesta de alimentos, la señalización

hormonal y el ritmo circadiano del cuerpo, las oscilaciones grandes y frecuentes en la glucosa en sangre pueden contribuir al desarrollo de complicaciones metabólicas¹. Una VG mayor puede ser más perjudicial que una glucosa persistentemente alta, por lo que es fundamental considerar la VG además de la glucosa promedio al evaluar el control glucémico y la salud metabólica².

Métodos

Trece sujetos con glucosa en ayunas ≤ 125 mg/dL se inscribieron en el estudio (hombres = 7, mujeres = 6). Los participantes del estudio usaron un sensor de monitoreo continuo de glucosa (MCG) para medir la glucosa intersticial en tiempo real. Este estudio subcrónico consistió en un período de intervención de cuatro días de referencia (sin Feel Great) y un período de intervención de cuatro días con Feel Great, y cada período consistió en al menos dos días de la semana y un día de fin de semana. Durante el período con Feel Great, los participantes consumieron

dos porciones de Unimate y una porción de Balance al día. Una porción de Unimate se tomaba por la mañana durante el ayuno, y la segunda se tomaba en cualquier otro momento del día. Balance se tomaba inmediatamente antes de una comida (almuerzo o cena). Además, durante períodos con Feel Great, los participantes ayunaron durante un mínimo de 14 horas y un máximo de 18 horas diarias. El resultado primario fue el cambio en la VG, representado por el coeficiente de variación de la glucosa (VC), desde el Punto de Referencia hasta Feel Great.



Resultados

Variabilidad Glucémica (VG)

La VG fue significativamente menor durante Feel Great (11,7%) en comparación con el Punto de Referencia (13,3%) (Figura 1). Una VG más baja sugiere un mejor control glucémico y se asocia con mejores resultados de salud en general.

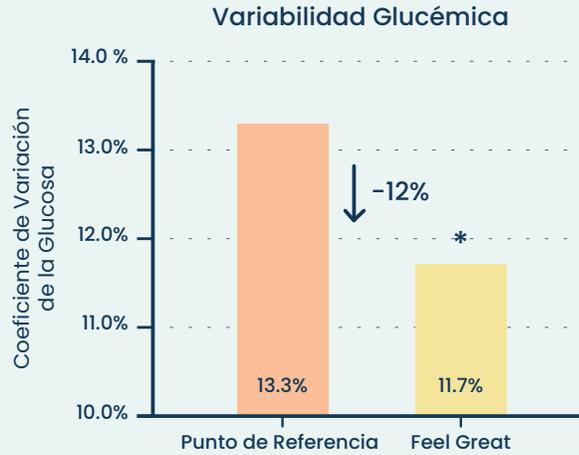


Imagen 1. Variabilidad glucémica media durante el Punto de Referencia vs. Feel Great (13.3% vs. 11.7%). *P = 0.017, prueba t pareada, de dos colas (n = 11)

Patrón de Glucosa Diaria del MCG: Punto de Referencia vs. Feel Great

En las Figuras 2A y 2B se incluyen ejemplos de patrones diarios de glucosa (promedio de cuatro días). El uso de Feel Great reduce la ventana de alimentación de una persona de 10 o más horas a menos de 8 horas. Si bien muchos factores pueden afectar los niveles de glucosa, la ingesta de alimentos suele tener el mayor impacto.



Imagen 2A. Ejemplo de patrón de glucosa de 24 horas del MCG, Punto de Referencia vs. Feel Great (promedio de cuatro días)



Imagen 2B. Ejemplo de patrón de glucosa de 24 horas del MCG, Punto de Referencia vs. Feel Great (promedio de cuatro días)

Resultados Secundarios de la Glucosa

Las métricas de glucosa, como la glucosa diaria promedio, la glucosa máxima, la glucosa mínima y el porcentaje de tiempo en el rango, generalmente mejoraron con Feel Great en comparación con el Punto de Referencia (Tabla 1), aunque esto no fue estadísticamente significativo. Debido a las limitaciones del tamaño de la muestra, el estudio no tuvo poder estadístico para detectar diferencias en las medidas de resultado secundarias.

Tabla 1. Resultados Secundarios de la Glucosa: Punto de Referencia vs. Feel Great

	Punto de Referencia	Feel Great
Glucosa (mg/dL)	109.1	107.8
Glucosa Máxima (mg/dL)	155.8	152.2
Glucosa Mínima (mg/dL)	81.3	83.4
% de Tiempo de Rango Hipoglucémico (< 70 mg/dL)	0.2%	0.2%
% de Tiempo Rango Normoglucémico (70-140 mg/dL)	95.6%	96.8%
% de Tiempo de Rango Hiperglucémico (> 140 mg/dL)	4.2%	3.0%

Experiencia en el Programa

Con Feel Great, los participantes informaron una mejora en la energía física, la energía mental, el bienestar general y el estado de ánimo, la satisfacción general y la salud en general. Además, al 77% de los participantes les resultó fácil agregar Unimate y Balance a su rutina, y al 85% les resultó fácil cumplir con la ventana de ayuno intermitente.

Conclusión

En este estudio muy desarrollado, evaluamos la respuesta de la glucosa en tiempo real a Feel Great. Los sujetos siguieron una dieta habitual autoseleccionada e incorporaron el programa Feel Great según las instrucciones durante el período de estudio. En un corto período de tiempo, Feel Great redujo significativamente la variabilidad glucémica basal en un 12 %. La reducción de la variabilidad glucémica es un objetivo terapéutico en la diabetes, y estas mejoras a corto plazo con Feel Great pueden contribuir a mejores resultados de salud en las áreas de estrés oxidativo, inflamación y salud cardiovascular a largo plazo. Dada la prevalencia de los trastornos metabólicos en todo el mundo, las intervenciones dietéticas sencillas para mejorar el control glucémico son especialmente importantes.

Aquí, demostramos que Feel Great, en cuestión de días, puede reducir la variabilidad glucémica general en un grupo de participantes generalmente sanos

Referencias

1. Suh, S.; Kim, J. H. Variabilidad glucémica: ¿cómo la medimos y por qué es importante? *Diabetes Metab J* 2015, 39 (4), 273–282. <https://doi.org/10.4093/dmj.2015.39.4.273>.
2. Ceriello, A.; Esposito, K.; Piconi, L.; Ihnat, M. A.; Thorpe, J. E.; Testa, R.; Boemi, M.; Giugliano, D. La glucosa oscilante es más perjudicial para la función endotelial y el estrés oxidativo que la glucosa media en pacientes diabéticos normales y tipo 2. *Diabetes* 2008, 57 (5), 1349–1354. <https://doi.org/10.2337/db08-0063>.